

动静相宜，八段锦这样练

近日，塞尔维亚网球名将德约科维奇在颐和园练习八段锦的视频在网络上走红，让八段锦再次“出圈”。八段锦是一种融肢体运动、呼吸吐纳与心理调节于一体的传统健身方法，历史悠久、文化底蕴深厚，近年来圈粉不少年轻人，甚至成为不少上班族的工间操。八段锦如何入门？有哪些练习要点？让我们听听专家怎么说。

国家体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜介绍，对初学者而言，主要练习身型、手型、步型、站桩等基本内容，记住各式动作的起止点、运行线路、主要节点等，实现整套动作连贯练习。

“初学者可以从形体动作入手，每天学一两个动作；把重点放在体会自己的姿势上，并随时调整、纠正。”崔永胜说，“同时要练好基础桩法，可重点练习无极桩和抱球桩。这是练好八段锦的基础，也是提升八段锦水平的关键。”

练习八段锦需循序渐进，运动负荷、动作难度等应遵循从简到繁、从易到难、从少到多的原则，根据自身具体情况确定合适的量和度。比如练习马步，初学者不必追求标准的低马步，重心可以稍微高一点，以舒适为度；随着腿部力量增强，再慢慢降低重心，把马步蹲标准。

“当练习者能熟练、连贯地完成八段锦整套动作后，就可以从‘练形’逐渐向‘调息’‘调心’过渡。最终，实现从外在形体到内在心灵的体验进阶。”崔永胜说。在这个过程中，练习者要努力掌握八段锦的要领。通过反复练习，让形、神、意、气组合成一个有机整体，在举手投足之间合乎八段锦的要求和规范，身心境界得到持续提升。

练习者的呼吸也要随之进阶，逐渐形成深长匀细的腹式呼吸，同时与舒缓圆活的形体动作相配合，自如地做到动作起、开、升时吸气，动作落、合、降时呼气。

“八段锦不限场地，不用器械，可以完整打一套，也可以单独练几式。”

崔永胜介绍，“但要练出效果，需要注意动作的规范性，了解容易出现的动作错误并自觉避免。”

第一式：两手托天理三焦。当两掌上托至胸前时，容易出现耸肩、前臂不平等问题，要注意沉肩、用两掌带动前臂上抬。

第二式：左右开弓似射雕。在拉弓射箭成定势动作时，容易出现颈项不直、转头不充分等问题，要注意下颌内收，头转至鼻尖正对八字掌食指。

第三式：调理脾胃须单举。两掌上撑下按时，力在掌根，肘关节微屈，牵拉肋部，同时大脚趾要有意下压，舒胸展体、拔长腰脊，有上擎天、下拄地、顶天立地的感觉。

第四式：五劳七伤往后瞧。容易出现转头又转体等问题，要注意转头不转体，旋臂充分，转头用力适度，两臂于体侧牵拉拔长。

第五式：摇头摆尾去心火。在摇头摆尾时，要注意以尾闾穴旋转为主，头部跟随，意、气、劲由尾闾穴上传至大椎穴；摇头时，胸部要微含，动作要柔和缓慢；摆尾时，要收小腹，让动作保持圆活连贯。

第六式：两手攀足固肾腰。要注意颈、肩、腰脊应节节放松，特别是要放松命门穴，使脊柱呈弯弓状；向上起身时，应以臂带身，尽量伸展肢体。

第七式：攒拳怒目增气力。容易出现上体前俯、耸肩、掀肘等问题，要注意做到后顶虚领、沉肩坠肘、收腕敛臀、上体始终保持中正。

第八式：背后七颠百病消。容易出现震脚用力过大等问题，要注意脚跟是缓慢下落的，顺其自然地用脚跟轻震地面，不用特意加大震脚力度。

崔永胜提醒，提高八段锦水平是个持之以恒的过程，要坚持锻炼，切忌三天打鱼两天晒网。练习时，建议选择地势平坦、空气新鲜、温湿度适宜的场所，穿着宽松舒适的服装，穿运动鞋或平底布鞋，练习前做好热身。

（厉衍飞采访整理）



示范者为国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部工作人员毕卫

链接

今年5月28日，由中华中医药学会、中国健身气功协会联合制定的《八段锦》团体标准正式发布。这是国内首个八段锦团体统一技术规范，标准的出台让八段锦的科学推广与规范应用更加有章可循。

该标准以国家体育总局推广的八段锦为蓝本，明确了动作规范、技术要领、习练要求及适用场景等。该标准强调学练八段锦应循序渐进。普通初学者，每日可先练习1遍，身体适应后再增至每日2遍；有基础的习练者，建议每天练习2遍为宜，练习时长不少于30分钟；无论初学者还是资深习练者，每周练习频次不宜少于3天，持之以恒才能更好达到健体养生的效果。

《八段锦》团体标准起草组组长朱立国建议，各地相关单位依托标准开展好常态化普及活动，引导群众规范习练，在一招一式间舒展筋骨、调和身心、预防疾病。

（本报记者孔庆元整理）

《八段锦》团体标准

十月十六日揭幕

中职篮新赛季恢复升降级制度

本报北京10月14日电（记者范佳元）2026—2027赛季CBA（中国男子篮球职业联赛）将于10月16日正式打响，在竞赛安排上迎来多项调整：增加常规赛轮次、增加季后赛场次、恢复升降级制度。

常规赛方面，本赛季共设46轮460场比赛，较上赛季增加4轮40场。20支参赛球队按照上赛季最终排名蛇形分为4组，同组球队交手4次，不同组球队交手2次，每队各有23个主场和23个客场。赛程密度的提升意味着球队的阵容深度与体能储备将面临更大考验。季后赛将于2027年4月11日开打，12进8阶段采用3场2胜制，常规赛前四名直接晋级8强；1/4决赛和半决赛均改为5场3胜制，总决赛则为7场4胜制。系列赛场次的增加，将进一步提升淘汰赛阶段的悬念与对抗强度。

恢复升降级制度也是新赛季的看点。2027年4月将举行CBA和NBL（全国男子篮球联赛）升降级的附加赛。CBA常规赛排名末位的两支球队和NBL前两名球队将进行主客场交叉赛。两组附加赛的胜者，将获得下赛季准入评估资格。此外，2027年全明星周末定于3月5日至7日在陕西西安举行，这是全明星周末首次来到西北地区。

此外，面向年轻球员的CBDL（中国篮球发展联赛）也迎来升级。本赛季20家CBA俱乐部全部派队参赛，球员年龄限定在18至24岁之间。预赛分3个阶段进行，共280场比赛，决赛阶段于2027年4月进行12场对决。CBA俱乐部杯则扩至24支球队，涵盖20支CBA球队和4支NBL球队，小组赛分别在湖北武汉、山东烟台、宁夏银川、海南琼海举行，决赛落户广西南宁。

2026环广西公路自行车世界巡回赛开赛

本报南宁10月14日电（记者庞革平、张云河）2026环广西公路自行车世界巡回赛13日在广西崇左市开赛。22支世界级车队集结，刷新该项赛事纪录。

今年是环广西世巡赛举办的第七年，也是赛事首次实现职业赛与大众赛同场同时发车、同赛道竞速。本届赛事在广西崇左、百色、河池、来宾、南宁5个城市举行，设6个赛段，总里程达1068.6公里，串联起山水边关、长寿之乡、喀斯特秘境等自然景观与民族风情带，收官战终点设在南宁马山弄拉景区。

全国乒乓文化巡展走进湖南桑植

本报长沙10月14日电（记者杨迅）12日至14日，2026“国球进社区进公园进校园”暨全国乒乓文化巡展（桑植站）在湖南张家界桑植县举行。本次活动覆盖多个场景，工作人员走进峰峦溪国家森林公园与游客开展交流，走进社区和当地群众切磋球技，走进校园指导学生体验新式课桌式乒乓球。活动现场，中国乒乓球协会联合企业为洪家关小学捐赠课桌式乒乓球台，湖南省乒协向洪家关白族乡交付乒乓球运动器材。

本版责编：巩育华 高 倩 曹继炜
版式设计：汪哲平

收藏时代故事
邮票伴你成长

80分

集邮集的不只是邮票，
还有成长的光，
以及祖国发展的故事。

80分

长大后才懂，
自己的小生活，
也贴着祖国的大时代。

1.20元

一枚邮票，一段成长；
一册邮集，一个时代。

80分

那一年，我们因为同一个时刻热泪盈眶。

1.20元

成长，是心跳与时代同频。

1.20元

时代跑得很快，
我们也会在变化里，
寄出一封不变的家书。

续订品种：大版票册、小版票、小版册

新订品种：套票、年册、纪特邮资封片、普通邮资封片、首日封、中国香港年册、中国澳门年册

线上渠道：中国邮政在线业务平台（中国邮政网上营业厅、中国邮政APP、中国邮政微邮局微信商城、中国邮政商城小程序），网点营销服务人员微邮店

线下渠道：中国邮政集邮营业网点、通过邮政普服网点预订海报
扫码办理预订业务

中国集邮 CHINA PHILATELY

扫码开启预订

• 先到先得 •

• 锁定全年 •

• 惊喜不停 •

中国邮政 CHINA POST

中国集邮 CHINA PHILATELY

• 广告中的邮票图片仅供参考，具体请以实物为准